



Die 4 Schritte



BEOBACHTUNG

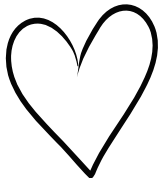
- Was zeichnet eine Kamera auf?
- Was zeichnet ein Mikro auf?
- Frei von Bewertungen oder Interpretationen.



"Ständig liegst Du faul auf der Couch!"



"Ich komme nach Hause und sehe Dich auf der Couch liegen."



GEFÜHL

- Ausgelöst durch innere oder äußere Reize
- **Deine** körperlich wahrnehmbaren Empfindungen
- Hinweise auf **Deine** Bedürfnisse



"Ich fühle mich ignoriert."



"Ich bin traurig."



BEDÜRFNIS

- abstrakt & universell
- benennt, was Dir wichtig ist und was Du gerade brauchst
- unabhängig von Ort, Zeit, Raum, Person



"Ich brauche unbedingt **Deine** Hilfe."



"Mir geht es um Entlastung / Unterstützung."



BITTE

- Ziel ist die Erfüllung von Bedürfnissen
- es gibt **Handlungs-**, **Beziehungs-** und **Verständnisbitten**
- Alternativ stehen hier konkrete Strategien, Wertschätzung, Danke

H "Bist Du bereit, mit mir gemeinsam jetzt die Küche aufzuräumen?"

B "Was geht in Dir vor, wenn Du das von mir hörst?"

V "Magst Du mir sagen, was Du von mir gehört hast?"



Die 4 Schritte



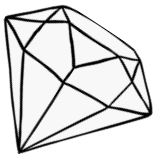
WAS IST PASSIERT?



BEOBACHTUNG



GEFÜHL



BEDÜRFNIS



BITTE / DANKE / WERTSCHÄTZUNG
